

## HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH

**Wahyu Mitra Ardika**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keiulohragaan  
Universitas Negeri Surabaya

**Pardijono**

Dosen Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Pada dasarnya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas fisik dan untuk mewujudkan banyak cara dilakukan oleh pemerintah misalnya pembinaan olahraga dan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah-sekolah. Kita tahu bahwa pendidikan sekolah menengah pertama merupakan jenjang dari pendidikan di sekolah. Disamping itu usia anak sekolah merupakan usia penggalan bakat dan pembentukan gerak motorik anak dalam berupanya peningkatkan kualitas gerak menuju kebidang olahraga dan bidang lainnya. Dengan hal ini pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang nantinya akan meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 17 Surabaya. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kualitatif non eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 17 Surabaya yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *produk moment*. Hasil pengolahan data dengan perhitungan manual dan program SPSS didapat beberapa kategori tingkat kebugaran jasmani yaitu kategori sangat baik (0%), baik (0%), sedang (30%), kurang (70%), dan kurang sekali (0%) dengan rata-rata 12,73 dan standar deviasi 1,371. Sedangkan persentase hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kategori sangat baik (3,3%), baik (53,33%), sedang (43,33%) dan kurang (0%) dengan rata-rata 81,13 dan standar deviasi 2,816. Nilai  $r$  hitung sebesar 0,0910 dan  $r$  tabel 0,361, sehingga  $r$  hitung  $\geq r$  tabel ( $0,0910 \geq 0,361$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan sehingga  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Dengan koefisien determinasi 1,366%. Antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 17 Surabaya.

**Kata Kunci :** tingkat kebugaran jasmani, hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

### Abstract

Basically, Physical Education and Health (PJOK) is part of the overall education that promotes physical activity and to realize the many ways done by the government and Physical Education and Heal (PJOK) sports coaching in schools. We know that education is the first secondary school level of education in schools. Besides school age children are aged excavation talent and establishment motor movement child in motion towards the improvement of the quality of fields for sports and other fields. With this physical education is expected to increase the physical fitness of students that will improve learning outcomes Physical Education and Heal (PJOK). This assessment aims to determine the relationship between the level of physical fitness of students' learning outcomes Physical Education and Heal (PJOK) in school at the eighth grade students of SMP Muhammadiyah 17 Surabaya. This type of research used in this study is qualitative non-experimental research. The design used in this study are correlational design. The subjects were students of class VIII SMP Muhammadiyah 17 Surabaya consisting of 30 students. Data analysis techniques in this study using product moment correlation. The results of data processing with manual calculations and SPSS acquired some physical fitness level categories are categorized as very good (0%), good (0%), moderate (30%), less (70%), and less so (0%) with a mean -rata 12.73 and a standard

deviation of 1.371. While the percentage of learning outcomes Physical Education and Heal (PJOK) excellent category (3.3%), good (53.33%), sufficient (43,33%) and less (0%) with a mean of 81,13 and a standard deviation of 2,816. R values of 0.0910 and r count 0,361 tables, so the count  $r \geq r \text{ table}$  ( $0.0910 \geq 0.361$ ). This indicates that there is no significant so  $H_0$   $H_1$  were rejected. With a coefficient of determination of 1.366%. relationship between the level of physical fitness with learning outcomes Physical Education and Heal (PJOK) the eighth grade students of SMP Muhammadiyah 17 Surabaya.

**Keywords:** level of physical fitness, learning outcomes Physical Education and Heal (PJOK).

## PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi Kebugaran Jasmani. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan: 2005: 17). Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, *jogging*, bersepeda, dan senam, *fitness*, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan

berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, melaksanakan sampai kepada penilaiannya serta menyelenggarakan tindak lanjut apa dalam kegiatan belajar mengajar. Sehubungan dengan itu, maka di dalam penyajian pembelajaran, terutama penyajian pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kepada peserta didik harus tersedia materi, metode dan penilaiannya yang merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola proses belajar (Sudjana, 1989: 24).

Guru dalam menyampaikan pembelajaran harus mempunyai model yang sesuai agar dapat berjalan secara efektif, sebagai salah satu komponen pengajaran, model pembelajaran menempati peranan yang tidak kalah pentingnya dari komponen lainnya dalam kegiatan belajar mengajar yang tidak menggunakan metode pengajaran (Djama, 2006: 72)

Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu diantaranya adalah pendidikan

jasmani. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peran penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia oleh karena itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Peserta didik tingkat Sekolah Menengah Pertama merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini dilaksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya menghubungkan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan hasil observasi beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Surabaya terdapat berbagai instansi pendidikan, diantaranya yaitu sekolah yang bersetatus swasta. Salah satu contoh Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 17 Surabaya.

Sehubungan dengan penjabaran latar belakang di atas, maka skripsi ini mengambil judul, “ Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Sekolah (Studi pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 17 Surabaya)”.

### **Hakekat Kebugaran Jasmani**

#### **Pengertian kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan: 2005: 17). Pengertian yang sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*) (Nurhasan: 2005: 17).

### **Hakekat Belajar Mengajar**

#### **Pengertian Belajar Mengajar**

Belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pengetahuan atau kemahiran yang sedikit permanen. Proses belajar akan berjalan dengan baik apabila disertai dengan tujuan yang jelas. Tujuan belajar yaitu agar terjadinya perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya, sehingga perubahan tersebut

bermakna dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat sekitarnya. Mengajar mempunyai makna yaitu memindahkan ilmu dari guru ke siswa yang dilakukan secara sengaja dengan berbagai proses yang dilakukannya Sadiman (1994: 49).

### **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2012: 13). Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen karena tidak ada perlakuan pada sampel.

Desain penelitian pada penelitian ini adalah desain korelasional tujuannya menghubungkan dua variabel atau lebih, karena hanya menghubungkan hasil pengukuran dua variabel.



Keterangan:

X : Variabel bebas (Tingkat kebugaran jasmani siswa)

Y : Variabel terikat (Hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK))

Jika korelasinya signifikan, dalam arti semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani semakin tinggi hasil belajar, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) (Maksum, 2012: 105).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2007: 34).

Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Sebagian individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel (Maksum, 2012: 53).

Sampel adalah sebagai kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian (Masksum, 2012: 53). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode “*simple random sampling*”. Dalam *simple random sampling*, memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2012: 55). Sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VIII yang berjumlah 90 siswa, terdiri dari 30 siswa kelas VIII A, 30 siswa kelas VIII B, 30 siswa kelas VIII



C. Sampel diambil secara *simple random sampling* dengan sampel kelas VIII A dengan jumlah 30 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 17 Surabaya.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13 - 15 tahun. Seorang anak harus melakukan kelima tes tersebut secara berurutan sesuai dengan urutan butir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sedangkan waktu antara tes yang satu ke tes yang berikutnya paling lama 3 menit. Tes TKJI terdiri dari :

1. Tes lari 50 meter.
2. Tes angkat tubuh untuk putra (*pul-up*) atau tes gantung siku tekuk untuk putri.
3. Tes baring duduk (*sit-up*).
4. Tes loncat tegak (*vertical jump*).
5. Tes lari 1000 meter untuk putra atau tes lari 800 meter untuk putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

#### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini terdapat lima golongan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII yaitu tingkat kebugaran jasmani baik sekali (BS), baik (B), sedang (S) dan kurang (K) kurang sekali (KS). Dari 30 siswa distribusi data tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak (0), (2) tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak (0), (3) tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 9 siswa (30%), (4) tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 21 siswa (70%), (5) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak (0). Perhatikan Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani

Variabel	Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani									
	Baik Sekali		Baik		Sedang		Kurang		Kurang Sekali	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tingkat Kebugaran Jasmani	0	0	0	0	9	30	21	70	0	0

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa persentase tingkat kebugaran jasmani yang paling tinggi adalah pada tingkat kebugaran jasmani kurang. Berikutnya tingkat kebugaran jasmani sedang selanjutnya tingkat kebugaran jasmani baik sekali, baik, kurang sekali.

Kemudian nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sebanyak 30 sebesar 12,73 dengan standar deviasi (SD) sebesar 1,37. Perhatikan Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 Rata-rata dan Standar Deviasi Tingkat Kebugaran Jasmani

Variabel	Rata-rata	SD
Tingkat Kebugaran Jasmani	12,73	1,37

#### 2. Hasil Belajar Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Dalam penelitian ini dibedakan menjadi tiga kategori nilai hasil belajar penjasorkes yaitu baik sekali, baik dan cukup. Dari 30 siswa distribusi data kategori hasil belajar penjasorkes dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (3,3%), (2) hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kategori baik sebanyak 4 siswa (13,33%), (3) hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kategori sedang sebanyak 21 siswa (70%), (4) hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kategori kurang sebanyak 4 siswa (13,33%). Perhatikan tabel berikut ini:

Tabel 3 Distribusi Data Hasil Belajar Penjasorkes

Variabel	Hasil Belajar PJOK							
	Sangat baik		Baik		Sedang		Kurang	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Hasil Belajar Penjasorkes	1	3,3	16	53,33	13	43,33	0	0

Kemudian nilai rata-rata hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebanyak 30 siswa adalah 76,90 dengan standar deviasi 5,676. Perhatikan tabel berikut ini:

Tabel 4 Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Hasil Belajar Penjasorkes

Variabel	Rata-rata	SD
Hasil Belajar Penjasorkes	81,13	2,816

Dari perhitungan program SPSS dan penghitungan manual, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan analisis korelasi *product moment* antara variabel X (tingkat kebugaran jasmani) dengan variabel Y (hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)) karena dalam perhitungan menunjukkan  $r$  hitung 0,0910 sedangkan  $r$  tabel dengan  $N = 30$ ,  $df = N - 2$  diperoleh 0,361.

Hasil perhitungan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa  $r$  hitung  $0,0910 \geq 0,05$ , sedangkan  $r$  tabel  $0,361 \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_1$  tolak jadi kesimpulannya tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sehingga korelasi *product moment* antara variabel X dan Y tidak signifikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5 Uji Signifikan Korelasi *Product Moment*

Variabel	r- hitung	r- tabel
X, Y	0,0910	0,361

Tabel 6 Uji SPSS Tests of Normality

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TKJI	.238	30	.000	.929	30	.045
Nilai Penjas	.139	30	.200*	.966	30	.429

**Pembahasan**

Pengujian signifikan dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan atau tidak diantara variabel yang ada. Pengujian menggunakan uji dua sisi (*two tailed*). Setelah melakukan diskripsi data hasil yang didapat  $r$  hitung = 0,0910 sedangkan  $r$  tabel pada  $N=30$  dengan taraf signifikan 5% adalah 0,361. Sehingga hipotesis alternatif  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Jika hasil dari pengujian signifikan di tarik kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak ada hubungan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang di dapat oleh siswa SMP Muhammadiyah 17 Surabaya. Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor internal dan eksternal. Walaupun tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diharapkan setiap siswa tetap meningkatkan kebugaran jasmani mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi kualitas hidup manusia. Sehingga dapat memberi sedikit pengaruh cara berpikir siswa, meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar yang optimal.

**PENUTUP****Simpulan**

Hasil perhitungan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai  $r$  hitung  $0,0910 \geq 0,05$ , sedangkan  $r$  tabel  $0,361 \geq 0,05$ , dengan koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0,8281 (0,05) sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Jadi kesimpulannya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 17 Surabaya.

**Saran**

Saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Dilihat dari hasil penelitian yang adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 17 Surabaya diharapkan siswa selalu tetap menjaga tingkat kebugaran jasmani agar memperoleh prestasi yang lebih memuaskan di bidang olahraga maupun prestasi dalam mata pelajaran yang lain.

2. Melihat hasil tersebut, maka perlu adanya metode-metode khusus aran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan prestasi hasil belajar pendidikan jasmani.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Djama, Syaiful Bahri dan Zain, Aswan. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan dkk. (2005). *Petunjuk Prestasi Pendidikan Jasmani*. Unesa: University Press.
- Sadiman, (1994). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjanah, Nana. 1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Batu Algensindo.